SHARP

クックブック 料 理 編

形名 AX-M1（エーエックス エム）

HEALSIO
ヘルシオ

COOK BOOK



シャープ株式会社
本 社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand
AX-M1シリーズ
TCADCA995WRRZ 09MT ⓉⒽ ⑤

料理編もくじ

まず、**料理編の料理をお作りになる前に**をお読みください。（5ページ）

入門メニュー

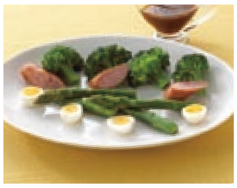
自動メニュー 8メニュー
掲載 13メニュー

ヘルシオを上手にお使いいただくために**ヘルシオ**の特長を生かした、基本のお料理を入門メニューとして、くわしくご紹介します。

過熱水蒸気ならではの健康効果や便利さを実感いただき、ヘルシーでおいしい食生活を今日からお楽しみください。















※カタログなどに記載の自動メニュー数42メニューとは、自動加熱あたため（サックリあたため、しっとりあたため、解凍、牛乳・酒のかんの計5メニュー）、蒸し野菜サラダ、蒸し根菜の2メニューと、もくじのメニュー名に丸印が付いている35メニューとを合わせた数です。

※料理編掲載メニュー数78メニューとは、手作りのセットメニュー数を個々に数え、重複メニューや簡単なアレンジメニュー（※印）は含んでいない数字です。

焼き物 フライ

自動メニュー 15メニュー
掲載 26メニュー

ゆで物 蒸し物 煮物 ごはん

自動メニュー 3メニュー
掲載 8メニュー

セット メニュー

掲載 15メニュー

お菓子 パン

自動メニュー 9メニュー
掲載 16メニュー

加熱早見表

よく使うあたためや焼き物などの加熱方法の一覧表です



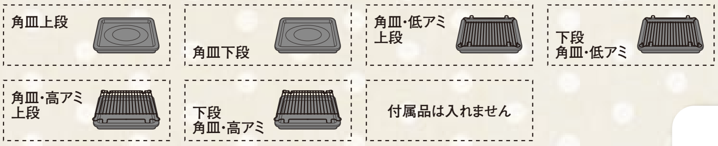
料理編の料理をお作りになる前に

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載している以外の付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

●付属品の組み合わせ



カロリーダウン メニュー／ **減塩** メニュー／
ビタミン保存 メニューを表しています。

カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。

※文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会編の「五訂増補日本食品標準成分表」に基づき、大阪府立大学（協力:今木雅英教授・矢澤彩香准教授）にて監修した一般調理器の1人分のカロリーの目安です。

※☆印のついているカロリーは一般調理による、材料表にない吸油分などを考慮しています。

※「塩分」は食塩相当量のことです。
お菓子・パンに使用しているバターは無塩バターで計算しています。

材料

●分量
自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

●計量

①1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。
※1mL＝1ccです。

②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と、*印の分量が自動でできます。

●メニューにより、Ⓥ（弱め）、Ⓐ（強め）を押すものがあります。
●印がないメニューは、材料表の分量で調理してください。

作り方文章中のことば

●手動でするときは
手動加熱でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と**手動でするときは**の内容が異なることがあります。

●手動加熱
設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、市販のミトンなどを使ってください。

加熱時間の目安

自動加熱（この場合 **17 鶏の照り焼き**）の加熱開始から終了までのおおまかな時間の目安を表しています。
※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。



カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料（4人分）273kcal☆　塩分2.1g

鶏もも肉	2枚（500g）
たれ	
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

*2人分は加熱スタート後、約30秒以内に**仕上がりキー**のⓋ（弱め）を押します。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4 角皿に低アミをのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
5 4を**下段**に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 **17** に合わせる → **スタート**

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「28」）・予熱なし（表示部の［予熱］消灯）で約28分（2人分は約23分）

水タンクの水位

●水を使うメニューです。
●水を使うメニューのおおまかな必要水位目安です。

※構造上、加熱後も水タンクには、水が残ります。また、加熱の条件によって同一メニューでも水タンクに残る水量が変わることがあります。

お料理写真について

●盛りつけ例です。
●食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。

入門メニュー



いつものメニューが揚げずに
作れて、うれしいカロリーダウン。
しかも、揚げ油の処理も不要です。

カロリーダウン

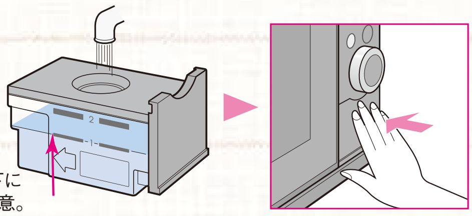
鶏のから揚げ（もも肉）

材料（4人分）282kcal☆　塩分0.8g

鶏もも肉……………………………2枚（500g）
から揚げ粉（市販のもの）…………適量

*2人分は加熱スタート後、約30秒以内に
仕上がりキーのⓋ（弱め）を押します。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**



2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
<ポイント>小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。

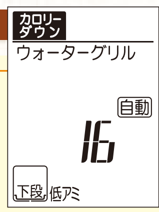
3 鶏肉をビニール袋に入れ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。

4 粉が湿らないうちに角皿に油をぬった低アミをのせて、鶏肉を皮が上になるようにして並べる。

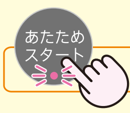


5 4を**下段**に入れる。

次の操作をする



回して**から揚げ**のメニュー番号**16**に合わせる。



付属品などを確認して**スタート**を押す。

※2人分をするときは、スタート後、約30秒以内に**仕上がりキー**のⓋ（弱め）を押します。



加熱時間の目安:約26分
手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「28」）・予熱なし（表示部の[予熱]消灯）で約26分（2人分は約23分）

バリエーション

鶏のから揚げ(手羽元)

材料(4人分)254kcal☆　塩分0.8g

鶏もも肉のかわりに、鶏手羽元12本(1本60g)にして**鶏のから揚げ(もも肉)**と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に仕上がりキーの∧(強め)を押す。
(半量(6本)を加熱するときは仕上がりキーを押さない。)

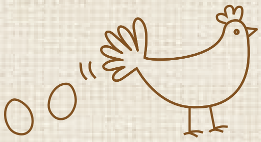
加熱時間の目安:約29分
手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「28」)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)で約29分(2人分は約26分)



「から揚げ」のコツとポイント

使いこなしポイント

- 肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。
  ※自動加熱のときは、適した加熱が入ります。



おいしく仕上げるワンポイント

- 材料を指定の切り方より小さく切ると固く仕上がることがあります。
- 粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、余分な粉は払います。
- 粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。

*フライドポテト風おつまみ

鶏のから揚げと同じ操作をするが、じゃがいも1/2個を7mm角に切り、サラダ油をからめて低アミの下の角皿のあいたスペースにアルミホイルを敷いて並べると、ポテトのおつまみができます。塩やドライハーブで味付けします。





温野菜メニューいろいろ

超・低酸素調理だから
大切なビタミンを守ります。
いろいろアレンジして野菜
をたっぷり召し上がれ。

ビタミン保存

かぼちゃといんげんのサラダ

材料(4人分)75kcal　塩分0.2g

かぼちゃ(5mm厚さに切る)	200g
いんげん	100g
マヨネーズ、粗びきこしょう	各適量

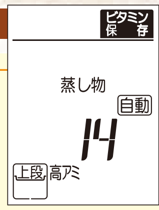
*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
※⑨ページのブロッコリーとアスパラガスのサラダ参照。

2 角皿に高アミをのせて材料を並べる。

3 2を上段に入れる。

次の操作をする



回して **蒸し根菜** のメニュー番号 **14** に合わせる。

↓

付属品などを確認して **スタート** を押す。

↓

スタート後、約30秒以内に **仕上がりキー** の∨(弱め)を押す。

加熱時間の目安:約17分
手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「24」)「強」で約17分

4 加熱後、マヨネーズをかけ、粗びきこしょうをかける。

バリエーション

じゃがいもの薬味あえ

材料(4人分)69kcal　塩分0.7g

	じゃがいも	2個(300g)
A	しょうゆ、みりん	各大さじ1
A	水	小さじ1
B	白ねぎ(みじん切り)	大さじ3
B	かつおぶし	1パック(3g)
	青ねぎ(小口切り)	適量

1 じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切って並べる。

2 **かぼちゃといんげんのサラダ**と同じ操作をするが、**仕上がりキー**は押さない。

3 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。
混ぜ合わせた**A**を回しかけ、**B**を加えて混ぜ、青ねぎを散らす。



加熱時間の目安:約22分
手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「24」)「強」で約22分

ビタミン保存

ブロッコリーとアスパラガスのサラダ



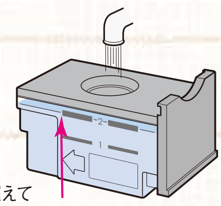
材料(4人分)114kcal　塩分0.7g

ブロッコリー	1株(250g)
アスパラガス	12本(1本20g)
粗びきウインナー	4本
うずら卵	4個
ドレッシング	
玉ねぎ(すりおろす)	50g
ポン酢しょうゆ	大さじ4
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	各少々

*2人分も自動でできます。

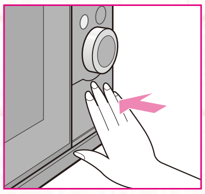
ご注意　ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**



水位ライン2まで水を入れる

水位ライン2を超えて入れるとこぼれやすくなります。



水タンクをセットする

(奥までしっかり押し込む)

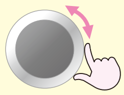
2 ブロッコリーは、小房に分け、大きな房は2つに切る。アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に高アミをのせて材料を並べる。



3 2を**上段**に入れる。

次の操作をする





回して**蒸し野菜サラダ**のメニュー番号**13**に合わせる。

↓



付属品などを確認して**スタート**を押す。

↓



スタート後、約30秒以内に**仕上がりキー**の**∧**(強め)を押す。

加熱時間の目安:約12分

手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「24」)「強」で約12分

4 加熱後、うずら卵は流水につけてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

バリエーション

キャベツの卵サラダ

材料(4人分)170kcal　塩分0.6g

A	アスパラガス	4本
	キャベツ	4枚(200g)
	卵(冷蔵のもの)	M4個
	ベーコン	4枚
B	黒こしょう、粉チーズ	各適量

ご注意　ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 卵にキャベツがかぶらないようにしてAを並べて**ブロッコリーとアスパラガスのサラダ**と同じ操作をする。

※卵以外の材料は重なってもかまいません。

2 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、ベーコン、野菜は、食べやすい大きさに切ってBをかける。

加熱時間の目安:約12分

手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「24」)「強」で約12分



※卵は加熱前の温度や大きさなどによって加熱具合が変わることがあります。



蒸し鶏の サラダ仕立て

材料（4人分）198kcal　塩分1.6g

鶏むね肉	300g
塩、こしょう	各適量
酒	大さじ2
好みの野菜	適量
好みのドレッシング	適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
※⑨ページのブロッコリーとアスパラガスのサラダ参照。

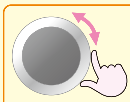
2 鶏は身の厚いところを切り開き、半分に切ってから塩、こしょうする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏を重ならないように並べて、酒をかけて2〜3分おく。



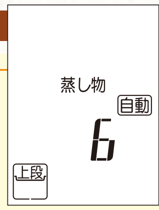
3 角皿に2の容器をのせる。

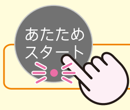
4 3を**上段**に入れる。

次の操作をする



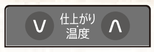
回して **酒蒸し** のメニュー番号**6**に合わせる。





付属品などを確認して**スタート**を押す。

※スタート後、約30秒間は**仕上がりキー**で仕上がりの調整ができます。



加熱時間の目安:約18分
手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「24」）「強」で約18分

5 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をそえて、好みのドレッシングをかける。

バリエーション

あさりの酒蒸し

材料（4人分）26kcal　塩分0.9g　mL=cc

あさり	400g
酒	50mL

*酒のかわりに白ワインでもよいでしょう。

1 あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。

2 底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふり、**蒸し鶏のサラダ仕立て**と同じ操作をするが、**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の∨（弱め）を押す。

加熱時間の目安:約12分
手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「24」）「強」で約12分



茶わん蒸し

材料(4人分)112kcal　塩分1.7g

干ししいたけ(水でもどす)	2枚
A 干ししいたけのもどし汁	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
ささ身	100g
酒、薄口しょうゆ	各少々
えび	4尾
かまぼこ	4切れ
ぎんなん(缶詰)	8粒
卵液	
卵	M2個
だし汁	2カップ
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
みつ葉	適量

＊1～4人分まで自動でできます。



1 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器に**A**とともに入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

次の操作をする

手動加熱 を押す。

回して **レンジ** のメニュー番号 **23** に合わせて、（表示：レンジ 23） ▶ 手動加熱 を押す。

↓

回して **1000W** に合わせて、（表示：レンジ 10 00 W） ▶ 手動加熱 を押す。

↓

回して約 **50秒** に合わせる。（表示：レンジ 50 秒）

↓

あたため スタート を押す。

2 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
※⑨ページのブロッコリーとアスパラガスのサラダ参照。

3 ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。

6 角皿に5を並べる。

共ブタがない場合、アルミホイルでフタをします。





7 6を**上段**に入れる。

次の操作をする

回して **茶わん蒸し** のメニュー番号 **7** に合わせる。（表示：蒸し物 自動 7 上段）

↓

あたため スタート 付属品などを確認して **スタート** を押す。

※スタート後、約30秒間は **仕上がりキー** で仕上がりの調節ができます。（∨ 仕上がり温度 ∧）

加熱時間の目安:約35分(蒸らし10分含む)
手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「24」)「弱」で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

8 加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15～25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。



マカロニグラタン

材料(4人分)402kcal　塩分1.3g

ホワイトソース	2カップ分（下記を参照して作る）
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)	80g
A えび(殻、尾、背ワタを取る)	200g
A 玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
A マッシュルーム(缶詰・スライス)	50g
A 白ワイン	大さじ2
A バター	20g
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	80g
パセリ(刻む)	適量

＊2人分は、加熱スタート後、約30秒以内に仕上がりキーの∨(弱め)を押します。



1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

次の操作をする

手動加熱 を押す。

回して **レンジ** のメニュー番号 **23** に合わせて、（表示：レンジ 23）手動加熱 を押す。

↓

回して **1000W** に合わせて、（表示：レンジ 10 00 W）手動加熱 を押す。

↓

回して約 **3分** に合わせる。（表示：レンジ 3分00秒）

↓

あたため スタート を押す。

2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 2にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを4等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿の中央寄りに3を並べて、**下段**に入れる。

※グラタンは、水タンクは使いません。(水の有無にかかわらず、水タンクが本体に入っていても、支障ありません。)

次の操作をする

回して **グラタン** のメニュー番号 **5** に合わせる。（表示：グリル 自動 5 下段）

↓

付属品などを確認して **スタート** を押す。

※スタート後、約30秒間は **仕上がりキー** で仕上がりの調節ができます。（∨ 仕上がり温度 ∧）

加熱時間の目安:約27分

手動でするときは:グリル(メニュー番号「26」)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)で約27分(2人分は約22分)

5 加熱後、パセリを散らす。

グラタンのポイント

- グラタン皿は角皿の中央寄りにのせます。
- 大皿に4人分を入れて自動で焼くこともできます。
- 2人分以上を1つの器に入れて焼くときは、加熱スタート後、約30秒以内に **仕上がりキー** の∧(強め)を押します。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を**庫内中央**に置き、(角皿は入れません)**レンジ(メニュー番号 23)1000W**で人肌程度まであたためてから焼いてください。

※チーズは焼く前に散らします。

＊ホワイトソース

材料(2カップ分)

薄力粉、バター	各30g
牛乳	2カップ
塩、こしょう	各少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 23 を表示 → 手動加熱 → 1000W → 手動加熱 → 約1分 → スタート

2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

3 2に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。(角皿は入れません)

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 23 を表示 → 手動加熱 → 1000W → 手動加熱 → 約4分30秒 → スタート

途中、残り時間が**約3分と約1分30秒**のときに取り出して混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

4 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

<ポイント>泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。



焼きいも

材料（4人分）297kcal　塩分0g

さつまいも（直径5cm以下のもの）‥‥ 4本（1本250g）

＊1〜4本まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
※6ページの**鶏のから揚げ**参照

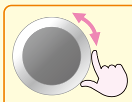
2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数ヵ所穴を開ける。

3 角皿にいもを並べる。



4 3を**下段**に入れる。

次の操作をする



回して**焼きいも**のメニュー番号**8**に合わせる。





付属品などを確認して**スタート**を押す。

※スタート後、約30秒間は**仕上がりキー**で仕上がりの調節ができます。



加熱時間の目安:約45分

手動でするときは:ウォーターオーブン・発酵（メニュー番号「27」）・予熱なし（表示部の［予熱］消灯）の250℃で約45分

バリエーション

ベイクドポテト

材料（4人分）103kcal　塩分0g

じゃがいも ……………………………… 4個（1個150g）

＊1〜4個まで自動でできます。

焼きいもと同じ操作をする。

※好みで加熱後、十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせて塩をふってもよいでしょう。



料理は、家族への愛情や健康を願う気持ちがあってこそ。
ヘルシオで素材の持ち味、良さを生かした、
おいしくて栄養バランスの取れた
家庭料理のレパートリーを広げてください。



監修:爲後 喜光
Yoshimitsu Tamego
辻学園グループの顧問。
テレビ出演・新聞・講演などで
幅広く活躍し、多数の著作がある。

「焼き物・フライ」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

油を減らしたいメニュー

(例)鶏の照り焼き、スペアリブ

●予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン・発酵加熱を使います。
●熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

焼き目を重視するメニュー

(例)グラタン

●予熱なしで、グリル加熱を使います。(水は使いません)

生の素材にスピーディーに火を通したいメニュー

(例)焼きいも

●予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン・発酵加熱を使います。
●熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディーに食品内部に火を通します。

フライ

(例)ポテトコロッケ

●生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないよう、水を使わないグリル加熱を使います。
●こんがりパン粉(18ページ)を使います。

ご注意
- 白いパン粉のままではフライは、できません。(白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません。)
- 『天ぷら』を揚げることはできません。

おさえておきたいポイント

→ **手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。**
油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、グリル加熱(水は使いません)をしてください。予熱をするとさらに効果的です。

→ **角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。**
アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。

シーザーサラダ

焼き上げ
下段

角皿・低アミ



材料(4人分)603kcal☆　塩分3.0g

鶏もも肉	2枚(500g)
塩	適量
こしょう	適量
A 好みのドライハーブ(バジル・タイムなど)	適量
A レモン汁	大さじ1
A おろしにんにく	大さじ1
卵	4個
食パン(5～6枚切り)	1枚
レタス(ひと口大にちぎる)	200g
粉チーズ	大さじ4
フレンチドレッシング(市販のもの)	適量
アルミホイル	

ご注意 ゆで卵の加熱はレンジ加熱では、絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうする。

3 ビニール袋にAと2の鶏肉を入れ、よくもみこむ。

4 角皿に低アミをのせ、3の肉の皮を上にしてのせ、その横にアルミホイルで1個ずつくるんだ卵、開いたスペースの低アミの上にアルミホイルを敷いて1.5cm角に切った食パンを並べ、**下段**に入れる。

手動加熱 → **ウォーターグリル** のメニュー番号 **28** で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる → **手動加熱** → **25～26分** → **スタート**

5 加熱後、卵は必ず流水につけて充分さめてから殻をむく。肉はそぎ切りにし、レタスと合わせて食パン(クルトン)と適当な大きさに切ったゆで卵とともに盛る。粉チーズ、フレンチドレッシングをかける。

※プチトマトやきざみパセリを飾ってもよいでしょう。



焼き上げ 下段 角皿・低アミ
目安時間 約28分

カロリーダウン

鶏のねぎみそ焼き

材料（4人分）355kcal☆　塩分2.5g

鶏もも肉		2枚（500g）
A	みそ	大さじ4
	ごま油	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	白ねぎ（みじん切り）	大さじ2
	にんにく（みじん切り）	小さじ1
	七味とうがらし	少々
	しょうが汁	少々
じゃがいも		1個（150g）
塩、こしょう		各適量

＊2人分は加熱スタート後、約30秒以内に**仕上がりキー**の Ⓥ（弱め）を押します。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋に**A**を入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて12等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
4 **3**の鶏肉のみそをかるくしごき取る。角皿に低アミをのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。
5 **4**を**下段**に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 **17** に合わせる → **スタート**

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「28」）・予熱なし（表示部の［予熱］消灯）で約28分（2人分は約23分）



焼き上げ 下段 角皿・低アミ
目安時間 約28分

カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料（4人分）273kcal☆　塩分2.1g

鶏もも肉		2枚（500g）
たれ	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1

＊2人分は加熱スタート後、約30秒以内に**仕上がりキー**の Ⓥ（弱め）を押します。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4 角皿に低アミをのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
5 **4**を**下段**に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 **17** に合わせる → **スタート**

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「28」）・予熱なし（表示部の［予熱］消灯）で約28分（2人分は約23分）

バリエーション

ピリ辛チキン

266kcal☆　塩分2.7g
たれをしょうゆ、酒各大さじ4、七味唐辛子適量にする。



焼き上げ 下段 角皿・低アミ　目安時間 約26分



カロリーダウン

野菜の肉巻き
（アスパラガスとにんじん）

材料（4人分）221kcal☆　塩分1.6g

豚もも肉（薄切り）	400g
アスパラガス	8本
にんじん	80g
塩、こしょう	少々
A しょうゆ、みりん	各大さじ2
A 砂糖、水	各大さじ1

*2人分は加熱スタート後、約30秒以内に**仕上がりキー**のⓋ（弱め）を押します。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

2 アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。

3 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。

4 角皿に低アミをのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。

5 4を**下段**に入れる。

野菜の肉巻きのメニュー番号**20**に合わせる → **スタート**

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「28」）・予熱なし（表示部の［予熱］消灯）で約26分（2人分は約24分）

6 **A**を耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → **レンジ**のメニュー番号**23**を表示 → **手動加熱** → **1000W** → **手動加熱** → **約50秒** → **スタート**

7 適当な大きさに切った肉巻きにかける。

バリエーション

野菜の肉巻き（大根とにんじん）

183kcal☆　塩分0.5g

アスパラガスのかわりに大根80g、（にんじんと揃えてマッチ棒程度の太さに切る）にし、Aのかわりにポン酢適量をかける。

焼き上げ 下段 角皿・低アミ　目安時間 約30分



カロリーダウン

スペアリブ

材料（4人分）329kcal☆　塩分1.6g

豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）	600g
たれ しょうゆ	大さじ2
たれ 酒	大さじ1 1/2
たれ トマトケチャップ	大さじ1
たれ 砂糖、サラダ油	各大さじ1/2
たれ 玉ねぎ（すりおろす）	1/4個（50g）
たれ にんにく（すりおろす）	1/2かけ
たれ しょうが（すりおろす）	10g

*2人分は加熱スタート後、約30秒以内に**仕上がりキー**のⓋ（弱め）を押します。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で約30分漬けこむ。

3 角皿に低アミをのせ、汁気をきった2を並べる。

4 3を**下段**に入れる。

スペアリブのメニュー番号**18**に合わせる → **スタート**

手動でするときは:ウォーターグリル（メニュー番号「28」）・予熱なし（表示部の［予熱］消灯）で約30分（2人分は約28分）

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、**延長**または**手動**で加熱を追加してください。

バリエーション

スペアリブの黒酢風味焼き



328kcal☆　塩分2.9g

たれをしょうゆ大さじ4、黒酢、酒各大さじ2、はちみつ大さじ1、おろしにんにく適量、塩、こしょう少々にかえる。

※肉を漬けこんだたれを煮つめて、焼き上がったスペアリブにかけてもよいでしょう。

焼き上げ 下段 角皿

焼き上げ 下段 角皿・低アミ　目安時間 約26分





焼き物・フライ

ハンバーグ

材料（4人分）308kcal　塩分1.3g

玉ねぎ（みじん切り）	小1個（150g）
バター	15g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	400g
塩	小さじ2/3
A 溶き卵	M1/2個分
A こしょう、ナツメグ	各少々
好みのソース	適量
アルミホイル	

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 → レンジ のメニュー番号 23 に合わせる → 手動加熱 → 1000W → 手動加熱 → 約2分 → スタート

2 加熱後、汁気をきって冷ます。

3 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

4 パン粉は牛乳でしめらせておく。

5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、2と4、**A**を加えて混ぜる。
<ポイント>塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

6 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬって角皿の中央寄りにハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。
<ポイント>たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

7 6を**下段**に入れる。
手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 27 で予熱なし（表示部の［予熱］消灯）に合わせる → 手動加熱 → Ⓥ 温度 Ⓐ 250℃ → 26～28分 → スタート

8 加熱後、好みのソースをかける。

カロリーダウン

焼きとり

材料（8本・4人分）293kcal☆　塩分2.7g

鶏もも肉	2枚（400g）
白ねぎ	2本
たれ しょうゆ	大さじ4
たれ みりん	大さじ3
たれ 酒	大さじ1 1/2
たれ 砂糖	大さじ2
たれ サラダ油	大さじ1
竹串	

*2人分は加熱スタート後、約30秒以内に**仕上がりキー**のⓋ（弱め）を押します。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。

3 ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

4 角皿に低アミをのせ、3を並べる。

5 4を**下段**に入れる。
焼きとり のメニュー番号 19 に合わせる → スタート

手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号「28」）・予熱なし（表示部の［予熱］消灯）で約26分（2人分は約23分）

*ハンバーグ&ゆで卵&添え野菜が同時にできます。

ご注意　**ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。**

1 アルミホイルで型を作って角皿の右側にのせる。じゃがいも2個（皮をむいてそれぞれ6等分にする）にんじん80g（5～6cm長さのくし切り、面取りする）をアルミホイル型に重ならないように入れ、小切りにしたバター20gをのせて塩、こしょうをする。卵4個（冷蔵のもの）は、アルミホイルで包む。

2 1の角皿の左側にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地4個を中央寄りにのせ、卵ものせて**下段**に入れる。**ハンバーグ**と同じようにするが、加熱時間は28～30分にする。
※卵は必ず、流水につけて充分冷めてから殻をむく。

焼き上げ 下段 角皿・低アミ　目安時間 約22分



焼き上げ 下段 角皿・低アミ　目安時間 約20分



カロリーダウン

明太子フライ

材料（4人分）約355kcal☆　塩分1.8g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

ささ身……8本（400g）
明太子……100g
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

1 **こんがりパン粉の作り方**（下記）を参照して、こんがりパン粉を作る。

2 ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。
ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。

3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、低アミをのせた角皿に並べる。

4 ポテトコロッケの9と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に仕上がりキーの∧（強め）を押す。

手動でするときは:グリル（メニュー番号「26」）・予熱なし（表示部の[予熱]消灯）で約22分

＊こんがりパン粉の作り方

●こんがりパン粉は冷凍できます。たくさん作っておくと便利です。

材料
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

フライパンで作る場合

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。

レンジ加熱で作る場合

1 耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 23 に合わせる → 手動加熱 → 1000W → 手動加熱 → 約1分 → スタート

2 加熱後、混ぜて再びフタをせずに延長機能を使ってつまみで約1分に合わせ、スタートを押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに延長機能を使ってつまみで30～40秒に合わせ、スタートを押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

＜ポイント＞色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。



カロリーダウン

ポテトコロッケ

材料（4人分）360kcal☆　塩分0.5g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

じゃがいも（4つ切り）……3個（450g）
A
- 玉ねぎ（みじん切り）……小1個（150g）
- 牛ひき肉（ほぐす）……100g
- バター……適量

塩、こしょう、ナツメグ……各少々
マヨネーズ……大さじ1
薄力粉、溶き卵……各適量

1 **こんがりパン粉の作り方**（左記）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 水タンクに水を入れる。水位ライン2

3 角皿に高アミをのせて、じゃがいもを並べる。

4 3を**上段**に入れる。

蒸し根菜 のメニュー番号 14 に合わせる → スタート

手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「24」）「強」で約22分

5 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。
※急ぐ場合は、皿にのせてラップをして**庫内中央**に置き（角皿は入れません）、レンジ（メニュー番号23）・1000Wで5～6分加熱してください。

6 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 23 に合わせる → 手動加熱 → 1000W → 手動加熱 → 2分30秒～3分 → スタート

7 加熱後、5に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵室で冷やす。

8 7を8等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に低アミをのせてコロッケを並べる。

9 8を**下段**に入れる。

フライ のメニュー番号 21 に合わせる → スタート

手動でするときは:グリル（メニュー番号「26」）・予熱なし（表示部の[予熱]消灯）で約20分

焼き上げ 下段 角皿



焼き上げ 下段 角皿



焼き上げ 下段 角皿・低アミ

目安時間 約18分



焼きそば

材料(4人分)463kcal　塩分0.6g

焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付きのもの)	4玉(600g)
豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る)	150g
キャベツ(3cm角切り)	200g
ピーマン(細切り)	2個
もやし	1/2袋(100g)
にんじん(短冊切り)	50g
アルミホイル	

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

2 角皿にアルミホイルを敷く。

3 めんをほぐし、2の角皿に広げてのせ、その上に野菜、肉の順に広げてのせ、粉末ソースをまんべんなく振りかける。

4 3を**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 27 で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる → 手動加熱 → 温度 250℃ → 20〜22分 → スタート

5 加熱後、混ぜる。

海の幸のホイル焼き

材料(4人分)187kcal　塩分0.9g

A	白身魚(塩、こしょうする)	4切れ(1切れ80g)
A	ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする)	4個(100g)
A	えび(殻と背ワタを取る)	大4尾(80g)
A	きぬさや(筋を取る)	20g
A	生しいたけ	4枚(80g)
	レモン(薄切り)	4枚
	酒	大さじ4
	ポン酢しょうゆ	適量
	アルミホイル(25cm角)	4枚

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

2 アルミホイルを広げて**A**を4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

3 角皿に2を並べ、**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターグリル のメニュー番号 28 で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる → 手動加熱 → 19〜21分 → スタート

4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

カロリーダウン

レバーフライ

材料(4人分)約418kcal☆　塩分2.3g

	こんがりパン粉	
	パン粉	60g
	サラダ油	大さじ3
	パセリ(みじん切り)	小さじ2
	牛レバー	200g
A	カレー粉	大さじ2
A	白ワイン	大さじ2
A	塩	小さじ1/2
A	こしょう、ナツメグ、パプリカ	各少々
	薄力粉、溶き卵	各適量

1 **こんがりパン粉の作り方**(右記)を参照して、こんがりパン粉を作る。粗熱が取れればパセリを加えて混ぜておく。

2 牛レバーはかたまりのまま、氷水に30分ほどつけて血抜きし、身を引き締める。

3 レバーの水気をよくふき取り、8mm厚さの薄切りにし、ビニール袋に**A**と一緒に入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

4 3の汁気をきって薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて低アミをのせた角皿に並べ、**下段**に入れる。

フライ のメニュー番号 21 に合わせる → スタート

→ 仕上がり (弱め)
※約30秒以内に押す

手動でするときは:グリル(メニュー番号「26」)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)で約18分









焼き豚

焼き上げ 下段 角皿・低アミ

材料(6人分)186kcal　塩分1.5g

豚もも肉(かたまり) ………………… 500g
たれ
A ┌しょうゆ ………………… 1/2カップ
　│砂糖、酒 ………………… 各大さじ3
　│ねぎ(みじん切り) ………………… 少々
　└しょうが、にんにく(すりおろす) ………………… 各少々
たこ糸

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
3 ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。
4 角皿に低アミをのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。(たれは残しておく)
5 4を**下段**に入れる。
手動加熱 →
ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 **27** で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる
→ **手動加熱** → **170℃**
→ **60〜65分** → **スタート**
6 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
7 耐熱容器に4で残しておいたたれを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 **23** に合わせる
→ **手動加熱** → **1000W** → **手動加熱**
→ **約1分30秒** → **スタート**
8 加熱後、6にかける。

肉の油抜き

焼き上げ 下段 角皿・低アミ

材料(4人分)687kcal(200g)☆　塩分0.2g

豚バラ肉(かたまり) ………………… 600g

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
2 肉は5cm角に切る。
3 角皿に低アミをのせ、肉の脂身を上にしてのせる。
4 3を**下段**に入れる。
手動加熱 →
ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 **27** で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる
→ **手動加熱** → **Ⓥ温度Ⓥ** **190℃**
→ **30〜35分** → **スタート**

お願い **庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。**

5 加熱後、肉を湯で洗う。
※煮物などの下ごしらえに利用すると、カロリーダウンに加えて、肉もより柔らかくなります。

ベイクドオニオン

焼き上げ 下段 角皿

材料(4人分)48kcal　塩分1.5g

玉ねぎ ………………… 2個(400g)
梅干し ………………… 2個
しょうゆ ………………… 大さじ1
みりん ………………… 大さじ1/2
かつおぶし ………………… 1パック(3g)
刻みのり ………………… 適量

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿にのせる。
3 2を**下段**に入れる。
手動加熱 →
ウォーターグリル のメニュー番号 **28** で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる
→ **手動加熱** → **30〜35分**
→ **スタート**
4 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。

バリエーション

油抜きした豚バラ肉を使って

豚バラ肉のおろしがけ

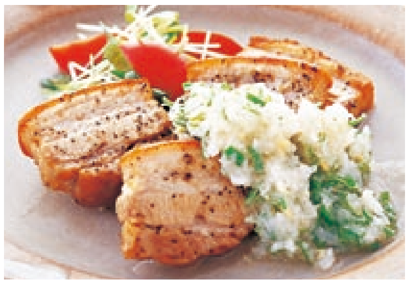
材料(4人分)452kcal☆
塩分1.3g

豚バラ肉(かたまり) ………… 600g(油抜き前)
塩、黒こしょう ………………… 各少々

1 **肉の油抜き**(上記)の1〜5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
2 水タンクに水を入れる。
水位ライン1以上
3 油抜きした肉を縦半分に切り、塩、黒こしょうをふりかける。
4 角皿に低アミをのせ、肉を並べ、**下段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターグリル のメニュー番号 **28** で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる
→ **手動加熱** → **15〜16分**
→ **スタート**

※大根おろし、青ねぎ、ポン酢などを添えてもよいでしょう。



「焼き魚」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューによって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。

《区別の目安》

減塩したいメニュー

(例)塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの「22 塩ざけ・塩さば」で加熱します。
- 庫内が冷たい状態で、食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくします。

たれ焼き

(例)ぶりの照り焼き

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。
- たれは焼けやすいので、予熱はしません。また、ウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれが薄まることがあるため、グリル加熱を使います。(水は使いません)

ウォーターグリルで焼いた魚は、グリル加熱で焼いた場合に比べ、総じて柔らかな焼き色・食感に仕上がります。

ワンポイントアドバイス

ふり塩の分量に対して 2 割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、焼き色もきれいにつきます。
この「砂糖入りの塩」は鶏肉や豚肉などの下味にも応用できて便利です。

おさえておきたいポイント

→ 手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

塩を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい切り身魚は、予熱ありでグリル加熱をしてください。(水は使いません)

→ 魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したい時は 4〜5 分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

→ 角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。

→ このクックブックに載っていない魚を焼くときは

下表を参考に目的に応じて類似メニューの加熱を参考にしてください。

※一尾魚や脂肪分の少ない魚はうまく焼けませんが、ふり塩に工夫をすると「さばの塩焼き」ができます。

(さば 4 切れ(1 切れ 100g)に左記の ワンポイントアドバイス を参考に「砂糖入りの塩」を両面にふって約 30 分おき、出てきた水気をふき取ってから予熱ありウォーターグリルで約 15 分加熱してください。)



※角皿に油をぬった低アミをのせて魚を並べ、下段に入れます。
※自動メニューの「22 塩ざけ、塩さば」は、減塩効果を高めるため、特別な加熱方法が入ります。

メニュー名	分量	作り方		加熱方法			
				自動加熱	目安時間	手動加熱	目安時間
減塩 **塩ざけ** (1切れ 80g)	2切れ	 魚の表側(皮)を上にして並べる。	水位ライン 1 以上	**塩ざけ・塩さば**のメニュー番号22に合わせる。加熱スタート後、∨(弱)に合わせる。	26分	ウォーターグリル(メニュー番号28)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)	23〜26分
	4切れ			**塩ざけ・塩さば**のメニュー番号22に合わせる。	29分		26〜29分
減塩 **塩さば** (1切れ 100g)	2切れ			**塩ざけ・塩さば**のメニュー番号22に合わせる。	29分		27〜29分
	4切れ			**塩ざけ・塩さば**のメニュー番号22に合わせる。加熱スタート後、∧(強)に合わせる。	32分		30〜35分
減塩 **あじの開き** (1枚 100g)	2枚			**塩ざけ・塩さば**のメニュー番号22に合わせる。	29分		27〜29分
減塩 **さんまの開き** (1枚 120g)	2枚						
ぶりの照り焼き (1切れ 80g)	4切れ	ビニール袋にたれ(しょうゆ大さじ3、みりん大さじ2、酒大さじ1)とぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結び、途中上下をかえしながら約30分冷蔵室で漬け込み、たれをよくからめたぶりの表側を上に並べる。		—	—	グリル(メニュー番号26)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)	18〜20分 ※2切れは2〜3分減らす

「ゆで・蒸し・煮物・ごはん」のコツとポイント

使いこなしポイント

→ ゆで・蒸し物は、水蒸気(約 100℃まで)の加熱です。蒸し器を出さなくても本格蒸し物メニューが手軽に楽しめます。

→ 水蒸気を庫内に充満させて酸素濃度を下げるため、食品の酸化を抑え、野菜の大切な栄養素を保存しながら加熱できます。

→ 電子レンジではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。

卵や、レトルト食品の加熱が、殻のまま、または、レトルトパックのままできます。金属製のザルは細かい野菜をゆでるのに役立ちます。

ご注意 ゆで卵やレトルト食品、金属容器の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

→ 加熱時間が同じなら、異なる食品(野菜と卵、スパゲティとソースなど)も同時に加熱でき、手間が省けて便利です。

例) スパゲティ＆ソース(27ページ)

おさえておきたいコツとポイント

→ 加熱途中では、できるだけドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりません。

→ もち米やお米は、1カップが200mLのもので計量してください。

煮物は過熱水蒸気で加熱します

→ ウォーターオーブンの加熱で使える耐熱容器とフタ(アルミホイルなど)をお使いください。(取扱説明編 20～21 ページ参照)

※右の写真は耐熱性のあるガラス容器ですが、ステンレスのボールなども使えて便利です。

※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかり押さえます。



→ 落としブタには火の通りやすいオーブン用クッキングペーパーが適しています。ない場合は、アルミホイルや耐熱性の皿でも代用できますが、オーブン用クッキングペーパーに比べて火が通りにくいため、加熱終了後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。

→ 汁気が多いものは、ふきこぼれのしにくい 2.5L 以上の深めの耐熱容器をお使いください。

ごはん・おかゆはレンジ加熱で加熱します

→ レンジ加熱できる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。(取扱説明編20～21ページ参照)

※ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた 2 倍以上の深さが必要です。

→ レンジ加熱を使用しますので、角皿は使わず庫内中央に置きます。

ゆで卵

材料　141kcal(2個)　塩分0.4g

卵(冷蔵のもの) ………………………… 4個

ゆで卵のポイント

- ●冷蔵保存の卵を使います。
- ●2～8個なら右記とほぼ同じ時間で加熱できます。
- ●卵の保存状態や形・大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。
- ●レトルトカレー1～2袋もゆで卵と同じ加熱方法であたためられます。

ご注意 ゆで卵やレトルト食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 角皿に高アミをのせて、卵をのせる。**上段**に入れる。



手動加熱 → 蒸し物のメニュー番号 24 で「強」に合わせる → 手動加熱 → 14～15分 → スタート

3 加熱後、必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。

※充分に中まで冷まさないと卵が破裂する場合があります。



＊ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます。

ゆで卵と同じようにして、角皿に高アミをのせ、冷凍ごはんのラップをはずし、はずしたラップを網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。卵、レトルトカレーも網にのせる。加熱時間は16～17分にする。

※レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

冷凍ごはん(150～200g)
1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。



たっぷり野菜の豚しゃぶ

蒸し　上段　角皿

目安時間　約17分

材料（4人分）344kcal　塩分0.1g

豚バラ肉（薄切り）（半分に切る）	320g
もやし	1袋（200g）
ブロッコリー（小房に分ける）	1個（250g）
えのきだけ（汚れた部分を切り落とす）	2パック
生しいたけ（石づきを取る）	4枚
にんじん（3mm厚さの薄切り）	60g
アルミホイル	



1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 角皿にアルミホイルを敷き、半分にもやしを広げ、上に肉を並べ、他の野菜を残り半分に重ならないように並べる。
3 2を**上段**に入れる。

野菜と肉の蒸し物のメニュー番号15に合わせる → スタート → Ⅴ仕上がりⅥ Ⅴ（弱め）
※約30秒以内に押す

手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「24」「強」）で約17分

※お好みでポン酢やごまだれを添えてもよいでしょう。

バリエーション

キャベツのみそ蒸し

材料（4人分）286kcal　塩分2.4g

キャベツ	1/4個（300g）
玉ねぎ	1個（200g）
豚バラ肉（薄切り）	200g
A みそ、砂糖	各大さじ2
A しょうゆ	大さじ1 2/3
A 酒	小さじ4
A 豆板醤	適量
A 片栗粉	大さじ2



1 キャベツは3～4cm角のざく切りに、玉ねぎは薄切りにする。
2 豚バラ肉は3cm幅に切り、Aと混ぜ合わせておく。
3 底の平らな耐熱容器にキャベツと玉ねぎを敷き、2を平らにのせる。**たっぷり野菜の豚しゃぶ**と同じ操作をするが、仕上がりキーは押さない。

加熱時間の目安:約20分
手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「24」「強」）で約20分

いろいろ野菜の蒸し煮

材料（4人分）99kcal　塩分1g

玉ねぎ	1/2個（100g）
キャベツ	1/4個（300g）
かぼちゃ	100g
しめじ	1パック（100g）
ベーコン	2枚
にんにく	1かけ
A コンソメ（顆粒）	小さじ2
A 白ワイン	大さじ2
A 塩、黒こしょう	各少々



1 玉ねぎ、キャベツは4等分のくし切り、かぼちゃは5mm厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは半分に切り、にんにくはつぶしておく。
2 底の平らな少し深さのある耐熱容器に1の野菜を並べ、Aを全体にふりかける。
3 **たっぷり野菜の豚しゃぶ**と同じ操作をするが、スタートを押して、約30秒以内に仕上がりキーのⅥ（強め）を押す。

加熱時間の目安:約22分
手動でするときは:蒸し物（メニュー番号「24」「強」）で約22分



煮こみ
下段
角皿



蒸し
上段
角皿・高アミ



加熱
付属品は入れません

黒豆

材料(4人分)471kcal　塩分2.8g

黒豆……2カップ(280g)
A
- 水……5 1/2カップ
- 砂糖……90g
- しょうゆ……大さじ2
- 塩……小さじ1
- 重曹……小さじ1/3

砂糖……90g
オーブン用クッキングペーパー

1 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
＜ポイント＞ふきこぼれのしにくい深めの耐熱容器(2.5L以上)を使います。

2 水タンクに水を入れる。水位ライン2
※加熱時間が長いため途中で水が足りなくなります。6の時に水を水位ライン1以上まで追加してください。

3 1にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

4 角皿に3をのせる。

5 4を**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 27 で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる → 手動加熱 → Ⓥ温度Ⓐ 220℃ → 約60分 → スタート

6 加熱後、とりけし を押し、すぐに次の操作をする。

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 27 で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる → 手動加熱 → Ⓥ温度Ⓐ 140℃ → 約60分 → スタート

加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としブタとフタをする。水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

7 すぐにもう一度6と同じ操作をする。

8 7の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

赤飯

材料(米2カップ分)345kcal(1/4量)
塩分0g　mL=cc　1カップ=200mL

もち米……2カップ(340g)
あずき……50g
あずきのゆで汁(足りないときは水を加える)……300mL

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 あずきを鍋でゆでる(ゆで汁は残しておく)。金属製バット(底25.5×19×高さ3.5cm)に洗ったもち米とあずきのゆで汁(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。

3 角皿に高アミをのせ、2をのせる。

4 3を**上段**に入れる。



手動加熱 → 蒸し物 のメニュー番号 24 で「強」に合わせる → 手動加熱 → 21〜23分 → スタート

5 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

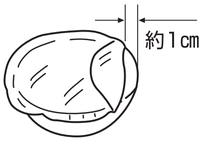
ごはん

材料151kcal(1カップの1/4量)
塩分0g　mL=cc　1カップ=200mL

	米の量	水の量	加熱方法
ごはん	1カップ(170g)	260mL〜280mL	レンジ600W約4分30秒 ↓ レンジ200W約17分
	2カップ(340g)	520mL〜560mL	レンジ600W約8分 ↓ レンジ200W約27分

1 洗った米は深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。

2 1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、(図参照)**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)



手動加熱 → レンジ のメニュー番号 23 に合わせる → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 設定時間(上記参照) → スタート

3 加熱後、とりけし を押してすぐに

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 23 に合わせる → 手動加熱 → 200W → 手動加熱 → 設定時間(上記参照) → スタート

4 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

＊おかゆ

ごはんと同じようにするが、米1カップ(170g)に水7カップを加え、フタをせずに**レンジ500W**で**約30分**加熱する。

モーニングセット

トースト&ベーコン巻き&目玉焼き

焼き上げ
下段
角皿

材料（2人分）356kcal　塩分1.9g

食パン（常温・4～6枚切り）……2枚	卵……2個
アスパラガス……4本	ハム……2枚
ベーコン（半分に切る）……2枚	アルミケース……6枚



1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

2 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。ベーコンで巻いてつまようじで止めてアルミケースに入れる。

3 角皿に2をのせる。アルミケースを2枚重ねたものを2組のせて、中心から1本切り込みを入れたハムを切り口を重ねて丸みを持たせて入れ、卵を割り入れる。食パンも並べて**下段**に入れる。

手動加熱 →
ウォーターグリル のメニュー番号 28 で予熱なし（表示部の［予熱］消灯）に合わせる
→ 手動加熱 → 13～15分
→ スタート



＊食パン（常温）だけをトースト（2～4枚）する場合

角皿に食パンをのせて**下段**に入れる。手動のウォーターグリル（メニュー番号28）・予熱なし（表示部の［予熱］消灯）で、12～14分を目安に加熱してください。



＊いちごジャム

加　熱
付属品は入れません

材料（でき上がり量　約280g分）　489kcal（全量）　塩分0g

いちご……1パック（300g）	砂糖……100g
レモン汁……1/2個分	

1 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 23 に合わせる
→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱
→ 9分～10分 → スタート

途中1～2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。
※加熱途中に取り出す場合はとりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

2 加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。



お弁当セットのポイント

- どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、**下段**に入れます。
- 角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は右の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。



お弁当セット 10メニュー

お好みの組み合わせで、彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。

焼き上げ 下段 角皿

1 水タンクに水を入れます。**水位ライン1以上**

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 27 で予熱なし（表示部の［予熱］消灯）に合わせる → 手動加熱 → ∨ 温度 ∧ 250℃ → 15～16分 → スタート

ささ身ロール

アスパラガス

材料（1人分）53kcal　塩分0.2g

ささ身……1本	塩、こしょう……各少々
アスパラガス……1本	

チーズ

材料（1人分）118kcal　塩分0.8g

ささ身……1本	プロセスチーズ……20g
塩、こしょう……各少々	味つけのり……2枚

梅おかか

材料（1人分）77kcal　塩分1.9g

ささ身……1本	A	梅肉……20g（梅干し1～2個分）
塩、こしょう……各少々	A	かつおぶし……1パック
	A	みりん……小さじ1

1 ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5mm厚さにし、塩、こしょうをして横方向に置く

アスパラガス

アスパラガスは固い部分を切り落とし、1にのせ端から巻いてしっかり包む。

チーズ

1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

梅おかか

1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。



エリンギのベーコン巻き

材料（1人分）88kcal　塩分0.5g

- エリンギ……1/2本
- ベーコン……1～2枚
- 塩、こしょう……各少々



1 エリンギは縦半分に切る。ベーコンは半分の長さに切り、エリンギに塩、こしょうする。

2 エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。

かぼちゃサラダ

材料（1人分）130kcal　塩分0.4g

かぼちゃ	50g
A ツナ	大さじ1
A マヨネーズ	大さじ1/2
A コーヒーフレッシュ	1個分
A 塩、こしょう	各少々



1 かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。

2 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。

鶏そぼろ

材料（1人分）121kcal　塩分1.4g

鶏ひき肉	50g
A 酒	小さじ1 1/2
A 砂糖	小さじ2
A しょうゆ	小さじ1 1/2

1 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。

2 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。

3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。



同時に作ってごはんにのせると"2色ごはん"ができます。

いり卵

材料（1人分）153kcal　塩分1.9g

卵	2個
A 牛乳	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
A 塩	小さじ1/4
アルミホイル	

1 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜてアルミホイルをかぶせる。

2 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。

3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。



まいたけのきんぴら

材料（1人分）101kcal　塩分1.7g

まいたけ	1/2パック
しめじ	1/2パック
油揚げ	1/4枚
しょうゆ	小さじ2
A 砂糖	小さじ1
A ごま油	小さじ1
A 七味とうがらし	少々

1 まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5mm幅に切る。

2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよくあえる。



豚肉と高菜の混ぜごはん（具）

材料（1人分）369kcal　塩分2.8g

豚もも肉（薄切り）	50g
ごはん	適量
塩、こしょう	各少々
高菜漬け	30g
A 酒	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1
A 砂糖	小さじ1/4

1 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。

2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよく混ぜる。

3 加熱後、ごはんに混ぜこむ。

鶏マヨグラタン

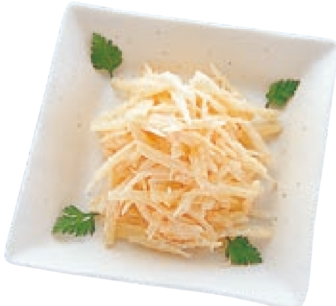


材料（1人分）220kcal　塩分0.5g

鶏もも肉	60g
塩、こしょう	各少々
ブロッコリー	2房
粉チーズ	適量
A マヨネーズ	大さじ1
A カレー粉	小さじ1/2
アルミケース	2枚

1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーはさっと水で洗って、軽く塩をふる。

2 アルミケース2枚それぞれに鶏肉2切れと、ブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズを適量ふりかける。



タラモサラダ

材料（1人分）145kcal　塩分0.9g

じゃがいも	1/2個
A たらこ	1/4腹
A マヨネーズ	大さじ1
A 塩、こしょう	各少々

1 じゃがいもは細いせん切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。

2 たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜあわせ、加熱後の1とあえる。



冷凍ハンバーグ

材料（1人分）112kcal　塩分0.6g

市販のお弁当用冷凍ハンバーグ　……2個（1個25〜30g）

1 包装（プラスチック容器など）をはずす。
※付属のソースなどは加熱できません。

＊昼食にも便利！ スパゲティのゆでとソースの加熱が同時にできます。

スパゲティ&ソース

材料（2人分）　mL=cc

スパゲティ（7分ゆで・太さ1.6mmのもの）	200g
水	300mL
サラダ油	小さじ2
塩	適量
スパゲティソース（1〜2人分用）（缶詰または、レトルト）	1缶または1袋（290g）

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**

2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器（9×27×高さ6cm）に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。

3 角皿に2の容器とスパゲティソースをのせ**上段**に入れる。

手動加熱 → **蒸し物**のメニュー番号**24**で「強」に合わせる
→ **手動加熱** → **23〜25分**
→ **スタート**



※スパゲティのメーカーなどにより仕上がりが変わることがあります。表面が固い場合は**延長**してください。

4 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。
※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。



「お菓子作り」のコツとポイント

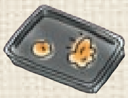
●準備はきちんと
・最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。



●生地は間隔をあけて並べて
・加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。



●生地の大きさ・分量をそろえて
・クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。



●バターの有塩・無塩は、お好みで

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
・かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを
・卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。



卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

ロールケーキ

予　熱	焼き上げ
付属品は入れません（予熱目安時間 約８分）	下段 角皿

材料（1本分）220kcal（1/8切れ）
塩分0.1g　mL=cc

スポンジケーキ生地
- 薄力粉……90g
- 卵……M5個
- 砂糖……100g
- バニラエッセンス……少々
- 牛乳……大さじ2

ホイップクリーム
- 生クリーム……100mL
- 砂糖……大さじ1
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ……適量
オーブン用クッキングペーパー



1 角皿の内側に薄くバターをぬって（分量外）オーブン用クッキングペーパーを敷く。

2 **スポンジケーキ**（㉙ページ）の3～4と同じようにして卵を泡立てる。

3 **予熱**する。（付属品・食品は入れません）
手動加熱 → **オーブン**のメニュー番号**25**で「予熱あり」（表示部の[予熱]点灯）に合わせる → **手動加熱** → **170℃** → **スタート**

4 スポンジケーキ（㉙ページ）の5～6と同じようにする。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。また、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。



※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

5 1の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

6 予熱が完了すれば、5を**下段**に入れ、回転つまみで**22～24分**に合わせて**スタート**を押す。

7 加熱後、角皿から取り出し、オーブン用クッキングペーパーをつけたまま粗熱を取る。

8 ホイップクリームの作り方（㉙ページの13）と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

9 ケーキを裏返してオーブン用クッキングペーパーをはがしてオーブン用クッキングペーパーにのせ、表面にクリームをぬって巻く。
※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。
※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

10 巻き終われば、オーブン用クッキングペーパーで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。
※粉砂糖をふってもよいでしょう。

＊共立て法について

全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。
卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。（共立て法で焼くと、色が濃いめに仕上がる傾向があります。）

スポンジケーキ

予熱	焼き上げ	目安時間
付属品は入れません（予熱目安時間 約7分）	下段 角皿	約40分



材料（直径18cmの金属製丸型1個分）
256kcal（1/8切れ）　塩分0.1g　mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉……90g
- 卵……M3個
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター……15g
- 牛乳……大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム……200mL
- 砂糖……大さじ2
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで）……適量
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
※自動メニューの **9 スポンジケーキ** で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

2 丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

3 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
＜ポイント＞卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。





4 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。




5 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

6 5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。
＜ポイント＞混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

7 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 → **レンジ** のメニュー番号 **23** に合わせる → **手動加熱** → **200W** → **手動加熱** → **約1分** → **スタート**

8 加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。
＜ポイント＞溶かしバターは、人肌より少し熱めの50～60℃のものが早く生地に混ざります。

9 **予熱** する。（付属品・食品は入れません）
スポンジケーキ のメニュー番号 **9** に合わせる → **スタート**

10 2の型に8を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。
＜ポイント＞高い位置から流し入れると泡が均一になります。



11 予熱が完了すれば、角皿の中央に10をのせ、**下段**に入れる。**スタート**を押す。
手動でするときは:オーブン（メニュー番号「25」）・予熱あり（表示部の［予熱］点灯）の150℃で約40分
竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

12 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30cm高さから1回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。）底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。

13 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。



筋がつくくらいの七分立てにする。



14 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

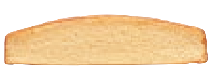
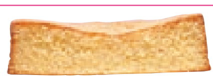
●直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
●直径15cm、21cmは必ず **仕上がりキー** を使います。スポンジケーキのメニュー番号 **9** に合わせ、加熱スタート後、約30秒以内に押します。

直径21cm…Ⓐ（強め）
直径15cm…Ⓥ（弱め）

●分量は下表を参照ください。

材料＼直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは オーブン・予熱あり（表示部に［予熱］点灯）・150℃	約35分	約40分	約45分

チェック!!

状態	断面	原因
ふくらみがよく、キメも細かくととのって いて形もよい。		
固く、キメがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。



シフォンケーキ

予　熱	焼き上げ	目安時間
付属品は入れません（予熱目安時間約７分）	下段 角皿	約50分

材料（直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型１個分）
207kcal（1/10切れ）　塩分0.1g　mL=cc

卵白	M6個分
砂糖	120g
卵黄	M5個
牛乳	100mL
サラダ油	80mL
薄力粉	120g

＊フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

1 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。



2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。



3 2に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

4 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

5 予熱する。
（付属品・食品は入れません）

シフォンケーキのメニュー番号10に合わせる → スタート

6 4に1の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

7 何もぬっていない型に6を流し入れ、20～30回トントンとたたいて空気抜きをする。

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に7をのせ、**下段**に入れ、スタートを押す。

手動でするときは:オーブン（メニュー番号「25」・予熱あり（表示部の［予熱］点灯）の150℃で約50分

9 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。
<アドバイス>好みでホイップクリームを添えてもよいでしょう。

バリエーション

シフォンケーキ

※焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

●マーブル
インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、6のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

●ココア
薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

●紅　茶
ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳とともに加える。

●抹　茶
薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

シュークリーム

予　熱	焼き上げ	目安時間
付属品は入れません（予熱目安時間 約10分）	下段 角皿	約40分

材料（10個）
183kcal（1個）　塩分0.1g　mL=cc

カスタードクリーム
……………2カップ分（下記を参照して作る）
シュー生地
水……………………………………100mL
バター………………………………50g
薄力粉………………………………50g
卵……………………………………M2〜3個
アルミホイル



1 シュー生地を作る。
大きめ（直径22cm以上）の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/2を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 → レンジ のメニュー番号 23 に合わせる → 手動加熱 → 1000W → 手動加熱 → 2分30秒〜3分 → スタート
＜ポイント＞水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。
沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

2 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 → レンジ のメニュー番号 23 に合わせる → 手動加熱 → 500W → 手動加熱 → 40〜50秒 → スタート

3 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

4 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。



＜ポイント＞生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいの固さです。
卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。
※生地が柔らかすぎるとうまくふくらみません。

5 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
※自動メニューの 11 シュークリーム で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

6 予熱 する。（付属品・食品は入れません）
シュークリーム のメニュー番号 11 に合わせる → スタート

7 角皿にアルミホイルを敷く。直径1cm丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、10個絞り出す。

8 予熱が完了すれば、7を**下段**に入れる。（手動で焼く場合は、生地に霧を吹きます。）スタート を押す。
手動でするときは：オーブン（メニュー番号「25」・予熱あり（表示部の［予熱］点灯）の190℃で約40分
＜ポイント＞焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

9 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。



＊カスタードクリーム

加　熱
付属品は入れません

材料（2カップ分）
614kcal（1カップ）　塩分0.2g

薄力粉、コーンスターチ……各大さじ2
砂糖…………………………………80g
牛乳…………………………………2カップ
卵黄…………………………………M3個
バター………………………………30g
ブランデー…………………………小さじ2
バニラエッセンス…………………少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません。）
手動加熱 → レンジ のメニュー番号 23 に合わせる → 手動加熱 → 1000W → 手動加熱 → 約4分30秒 → スタート
途中残り時間が**約3分**と**約1分30秒**のときに混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合は とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。
＜ポイント＞加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

2 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。
＜ポイント＞加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。







型抜きクッキー

材料（約36個）
161kcal（5個）　塩分0g

クッキー生地
- バター（柔らかくしたもの）……60g
- 砂糖……50g
- 卵……M1/2個
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……120g

1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

3 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

4 ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。

5 角皿に薄くバターをぬっておく。

6 ラップとラップの間に4の生地をはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。
＜ポイント＞めん棒の両側に5mm厚さのもの（割りばしなど）をおくときれいにのばせます。

7 好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。
＜ポイント＞抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

8 角皿に間隔をあけて並べる。

9 **予熱**する。
（付属品・食品は入れません）
手動加熱 → **オーブン** のメニュー番号 **25** で「予熱あり」（表示部の[予熱]点灯）に合わせる
→ **手動加熱** → **170℃** → **スタート**
予熱が完了すれば、8を**下段**に入れ、回転つまみで **16～18分** に合わせて **スタート** を押す。加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。
＜アドバイス＞アイシング（粉砂糖10g、レモン汁小さじ1/2弱を混ぜ合わせたもの）で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

プリン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
105kcal（1個）　塩分0.1g　mL=cc

カラメルソース
- 砂糖……大さじ5
- 水、湯……各大さじ1

プリン液
- 牛乳……500mL
- 砂糖……70g
- 卵……M4個
- バニラエッセンス……少々

アルミホイル

＊陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**

2 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。（湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。）

3 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

4 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 → **レンジ** のメニュー番号 **23** に合わせる
→ **手動加熱** → **1000W** → **手動加熱**
→ **約2分30秒** → **スタート**

5 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。
＜ポイント＞卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

6 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

7 6を**上段**に入れる。
手動加熱 → **蒸し物** のメニュー番号 **24** で「弱」に合わせる
→ **手動加熱** → **約20分** → **スタート**

8 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵室で冷やして型から出す。

プリンのポイント

●型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、**延長**で加熱を追加してください。

野菜ジュースの蒸しパン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
110kcal（1個）　塩分0.3g　mL=cc

- 卵……M2個
- 砂糖……50g
- ホットケーキミックス……200g
- 野菜ジュース……50mL

※野菜と果物がブレンドされた100％飲料が適しています。
- 紙ケース……10枚

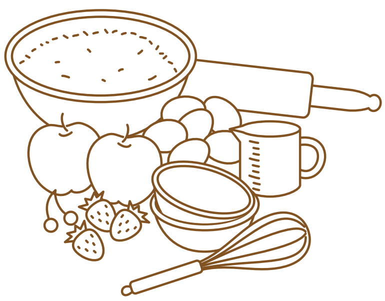
1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**

2 ボールに卵を割り入れ、砂糖、ホットケーキミックス、野菜ジュースを加えて泡立器で混ぜる。

3 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。

4 3を**上段**に入れる。
手動加熱 → **蒸し物** のメニュー番号 **24** で「強」に合わせる
→ **手動加熱** → **13～15分** → **スタート**

5 加熱後、網にのせて冷ます。



「パン作り」のコツとポイント



●材料
・材料はきちんと量りましょう。
・イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。



●ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう

●発酵は様子を見て加減を
・室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。



●間隔をあけて並べて
・2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。

●生地が乾燥しないように気をつけて
・ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。



●おいしく食べるために
・焼き上がったら粗熱を取り、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。

ロールパン

予　熱	焼き上げ
付属品は入れません（予熱目安時間 約９分）	下段 角皿

材料（9個）
143kcal（1個）　塩分0.4g　mL=cc

パン生地
- 強力粉……210g
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1/2
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- 牛乳（室温のもの）……110mL
- 卵……M1/2個
- バター……40g

ドリュール
- 溶き卵……M1/4個分
- 塩……少々



1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**

2 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

＜ポイント＞こね方がたりないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

4 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



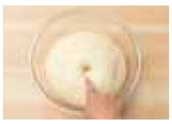
5 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

6 5を**下段**に入れる。

手動加熱 → **ウォーターオーブン・発酵** のメニュー番号 **27** で「予熱なし」（表示部の［予熱］消灯）に合わせる → **手動加熱** → **温度** **40℃** → **40～50分** → **スタート**

＜ポイント＞1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。（ガス抜き）



8 生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。薄くバター（分量外）をぬった角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

10 9を**下段**に入れる。

手動加熱 → **ウォーターオーブン・発酵** のメニュー番号 **27** で「予熱なし」（表示部の［予熱］消灯）に合わせる → **手動加熱** → **温度** **40℃** → **35～40分** → **スタート**

＜ポイント＞2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

11 **予熱**する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 → **オーブン** のメニュー番号 **25** で「予熱あり」（表示部の［予熱］点灯）に合わせる → **手動加熱** → **温度** **180℃** → **スタート**

12 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、**下段**に入れる。回転つまみで**22～24分**に合わせて**スタート**を押す。

クリスピーなピザ
（マルゲリータ）

予　熱	焼き上げ	目安時間
角皿　下段（予熱目安時間約15～20分）	下段　角皿	約11分

材料（直径28cmのピザ1枚分）
75kcal（1/8切れ）　塩分0.2g

ピザ生地
- 強力粉、薄力粉……各45g
- 塩……少々
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- 水……大さじ2
- 牛乳……小さじ4
- オリーブオイル……大さじ1

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- モッツァレラチーズ（2cm角に切る）……120g
- バジルの葉（なければドライバジルを適量）……10枚

オーブン用クッキングペーパー

＊モッツァレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

※「ピザのご注意」（㉟ページ）もご覧ください。



1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**（発酵と焼き上げの両方ができる水量）
2 材料表の材料でロールパン（㉝ページ）の2～5と同じようにする。
3 ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割はせずにベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）
4 生地を直径28cmの円形にのばし、オーブン用クッキングペーパーにのせる。
5 角皿を**下段**に入れて**予熱**する。（食品は入れません）

クリスピーなピザのメニュー番号**12**に合わせる → **スタート**

6 4にトマトソースをぬってチーズを散らす。
7 **予熱**が完了すれば、ミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をオーブン用クッキングペーパーごとのせ、**下段**に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは:オーブン（メニュー番号「25」）・予熱あり（表示部の［予熱］点灯）の250℃で9～11分

8 加熱後、バジルの葉をのせる。

レギュラーピザ
（サラミ）

予　熱	焼き上げ	目安時間
角皿　下段（予熱目安時間約15～20分）	下段　角皿	約15分

材料（直径28cmのピザ1枚分）
163kcal（1/8切れ）　塩分0.8g　mL=cc

ピザ生地
- 強力粉……100g
- 薄力粉……50g
- 砂糖……小さじ1
- 塩……小さじ1/2
- ドライイースト……小さじ2/3（2g）
- 水……90mL
- サラダ油……小さじ2

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- サラミソーセージ（薄切り）……20枚
- 玉ねぎ（薄切り）……1/3個（70g）
- ピーマン（薄切り）……2個
- マッシュルーム（スライス・缶詰）……50g
- ピザ用チーズ……120g

オーブン用クッキングペーパー

※「ピザのご注意」（㉟ページ）もご覧ください。



1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**（発酵と焼き上げの両方ができる水量）
2 材料表の材料でロールパン（㉝ページ）の2～5と同じようにする。
3 ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）
4 生地を直径28cmの円形にのばし、オーブン用クッキングペーパーにのせる。
5 角皿を**下段**に入れて**予熱**する。（食品は入れません）

クリスピーなピザのメニュー番号**12**に合わせる → **スタート**
→ **V 仕上がり Λ**　**Λ**（強め）　※約30秒以内に押す

6 4にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。
7 予熱が完了すれば、ミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をオーブン用クッキングペーパーごとのせ、**下段**に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは:オーブン（メニュー番号「25」）・予熱あり（表示部の［予熱］点灯）の250℃で14～16分

ピザのご注意

- 自動メニューの 12 クリスピーなピザ で焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。発酵するときは、水タンクに水を入れます。
- オーブン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
- 予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどに注意）

クリスピーなピザのバリエーション

※「クリスピーなピザ（マルゲリータ）」と同じ操作をする。

生ハムとルッコラ

材料（直径28cmのピザ1枚分）

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- ピザ用チーズ……120g
- 生ハム……7～8枚
- ルッコラ（なければドライバジルを適量）……7～8枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

アンチョビと野菜

材料（直径28cmのピザ1枚分）

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- アンチョビ（缶詰）……6切れ
- パプリカ（赤、黄）……適量
- アスパラガス……2 1/2本
- オリーブ……適量
- ピザ用チーズ……120g

刻みパセリ……少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、刻みパセリを散らす。

レギュラーピザのバリエーション

※「レギュラーピザ（サラミ）」と同じ操作をする。

ツナトマト

材料（直径28cmのピザ1枚分）

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- ツナ（缶詰）……135g
- トマト……1個（150g）
- 玉ねぎ……1/3個（70g）
- ピザ用チーズ……120g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料（直径28cmのピザ1枚分）

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- たらこ……60g
- ピザ用チーズ……120g
- 刻みのり……適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。
ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料（直径28 cmのピザ1枚分）

トッピング
- キムチ……100g
- ゆで卵……2個
- マヨネーズ……適量

*ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

*市販の冷凍ピザ

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 角皿に冷凍ピザをのせ、**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターグリル のメニュー番号 28 で予熱なし（表示部の［予熱］消灯）に合わせる → 手動加熱 → 19～20分 → スタート

※約19分は直径15cmの冷凍ピザの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。
※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

お菓子・パン